

# Aux étudiantes et étudiants qui, comme nous, font face au confinement et à l'annulation des cours en présentiel due au coronavirus...

## Introduction

Dans cette lettre, nous, en tant qu'étudiantes en Sciences de l'éducation de l'Université de Genève, aimerions vous raconter comment nous faisons face au Coronavirus qui a profondément transformé nos vies et notre rapport aux études. Nous serions heureuses que cette lettre vous apporte un peu de soutien car nous imaginons que vous faites une expérience qui vous touche vous aussi dans vos pratiques d'apprentissage. Nous serions ravies de savoir quels sont vos propres talents et astuces pour rendre cette expérience la plus intéressante et « apprenante » possible !

## Quelques-uns des défis que nous rencontrons

Chacune d'entre nous, en fonction de sa propre situation, rencontre des difficultés. En voici quelques-unes...

### · *C'est tous les jours dimanche !*

Les horaires ne semblent plus exister, c'est une liberté académique peu commune dont nous bénéficions ! En effet, je suis perdue dans les jours, mais aussi dans les heures. Il est parfois difficile de se souvenir du temps.

Je me sens mal, car j'ai plus de temps qu'avant pour réviser mes cours et pourtant, je n'arrive pas à me concentrer. J'ai l'impression que les heures passent plus vite que d'habitude et pourtant le temps paraît infiniment long... Cette situation est très étrange... Chaque jour est le même que le précédent. Je dors, je mange, je révise, et rebelotte. Il m'arrive de passer toute une journée en pyjamas. C'est comme si j'étais coincée dans *un jour sans fin*. Mais la bonne nouvelle, c'est que dans le film du même nom, le protagoniste parvient à briser la routine et à poursuivre sa vie d'une manière plus positive. Alors à moi de briser cette malédiction !

Je vis chaque jour quelque chose de différent. Je me sens tellement impuissante face à cette situation. Mes pensées premières quand j'ouvre les yeux le matin sont : "ça va aller, on va se sortir de cette galère". J'ai toujours été une personne positive mais également très sensible et qui veut tout contrôler. Je me force donc à me dire que tout le monde est dans la même situation que moi : L'INCONNU.

### · *Je n'aime pas Zoom*

J'ai de la peine avec l'écran d'ordinateur. Ça me fait des migraines et des douleurs aux yeux. J'ai acheté des lunettes anti lumière bleues, mon frère qui est un peu un geek m'a dit que c'était bien. Je vois une légère modification pour l'instant mais surtout je dois apprendre à m'auto-discipliner et malgré certains projets universitaires (on line) passionnants (dont la création d'un site), je dois m'obliger à prendre plus de pauses que j'en ai l'habitude. J'ai eu mon lot de problèmes lors de travaux de groupes à travers Zoom, oh oui ! Entre les

personnes qui ne participent pas pendant la réunion de groupe, celles qui ne se concentrent pas totalement sur la réunion et font quelque chose d'autre en même temps, ou celles qui quittent la réunion sans rien dire... C'est clair, les choses ont changé avec Zoom. Je n'aime pas me lever et attendre qu'un cours soit mis en ligne. C'est à ce moment-là que mon stress revient au galop.

#### · *Travailler, travailler travailler !?*

Pour moi qui n'ai pas d'activité professionnelle ni d'autres contraintes, la seule responsabilité que j'ai est de travailler pour l'université. Cela devient presque comme une obsession par moment. En effet, j'ai plus de temps pour étudier puisque qu'il y a pleins d'activités que je faisais avant et que je ne peux plus faire pour l'instant. Cependant, ça provoque chez moi de la culpabilité lorsque je ne travaille pas ET lorsque je travaille, mais que je juge que ce n'est pas assez. En fait, j'ai l'impression que tout tourne autour des études en ce moment. C'est ce qui provoque chez moi une angoisse. J'ai même peur que mentalement je n'arrive plus à suivre à force de tellement penser au travail que je fais et à celui que je ne fais pas.

J'avais pour habitude d'être très très active, car avant le confinement je gérais une classe à 50% et travaillais aussi les week-end dans une clinique pour personnes âgées en tant que réceptionniste (boulot d'étudiante) y compris en suivant les cours à l'université. Le confinement a bouleversé mon rythme de vie qui roulait à 200km/h. Le confinement m'a donc déstabilisée mais il m'a aussi permis à prendre du TEMPS et à me reposer et me concentrer davantage sur mes études.

Alors je dois avouer, je ne sais pas pour vous, que je n'ai jamais autant bossé qu'en cette période de confinement. Entre mes cours de l'université avec toutes ces lectures, TP, concours de la FEP, changement de procédure d'études additionné de mon travail en tant que remplaçante en enseignement primaire devant gérer une plateforme d'école à distance ainsi que mon rôle de m'occuper des courses des parents, grands-parents, je dois avouer que je ne touche plus terre. Je me retrouve au front chaque jour mais avec la peur au ventre de contracter ce virus. Et si c'est le cas (je touche du bois que non), je n'imagine même pas que je puisse le refiler à mes parents ou grands-parents. Un sentiment de peur est omniprésent. C'est pourquoi, être active comme je le suis m'empêche de penser à cette éventuelle catastrophe.

#### · *Comment se remotiver ?*

Il suffit de se fixer des objectifs tous les jours dans les matières qu'on souhaite travailler en fonction des délais dans les travaux à rendre. Je pense que de toujours voir le côté positif est primordial ! Cependant, il faut accepter aussi que parfois on ne peut pas toujours être motivées. C'est la clé de la réussite !

Changer de discours intérieur ! Ce qui m'aide quand je suis frustrée, démotivée, soulée, c'est vraiment de me relier à de la gratitude. Je fais l'exercice de voir tout ce qui va bien, la chance que j'ai d'être en Suisse, de ne pas être en confinement complet, d'avoir un toit, de quoi manger et d'en plus pouvoir faire des études. Il y a tant de choses qu'on considère simples qui sont en fait des vrais cadeaux de la vie. Porter son regard sur l'abondance, et tout ce qui remplit déjà notre vie (au lieu de voir uniquement le manque), c'est un exercice puissant, ça met en joie et ça booste l'énergie et la motivation.

Depuis lundi je travaillais chaque jour et pour l'instant j'avais réussi à suivre le plan que j'avais fait. Mais là je me réveille sans motivation et stressée car je sais que j'ai pleins de

choses à faire. J'essaie de travailler mais je n'y arrive pas, je suis stressée et est-ce que je peux vraiment me blâmer avec tous les mails qu'on reçoit chaque jour, les cours, les devoirs les lectures ? Après m'être rendue compte que je ne suis pas productive et que je n'arrive pas à me concentrer, je décide de m'accorder ce jour de congé

J'ai beaucoup de mal à trouver la motivation de travailler. J'ai pris du retard et cela me stresse. Plus je prends du retard, plus je stresse et moins je travaille. C'est ce qu'il se passait au départ. La motivation n'était pas là car je suis dans un environnement très compliqué. Ayant un bébé et un chien c'est difficile à gérer le tout même si mon compagnon est également bloqué à la maison car il n'a plus de travail en cette période mouvementée. Depuis quelques jours, j'essaie de prendre au moins une heure pour relire mes cours même si je n'arrive pas à avancer. Je me fixe de petits objectifs et de voir le positif quand j'ai réussi à travailler même si ce n'est pas grand-chose ainsi ça me permet d'être un peu plus sereine et de continuer à travailler à petite dose.

Pensées positives, pensées positives... Ce sont mes mantras pour remédier à ce stress quotidien et envahissant.

#### · *Avoir peur de prendre du retard*

Souvent, j'ai peur de prendre du retard car le travail laissé de côté durant quelques jours devient vite colossal et non évident à rattraper. Alors je m'arrange toujours à avoir terminé l'ensemble du travail de la semaine pour la fin de celle-ci.

Au pire... Je passe au rattrapage... Au pire, je retente le cours l'année d'après... Franchement, il y a toujours des solutions... Une bonne dose de dédramatisation de notre mental si habituée à se faire des scénarios catastrophiques ! (message adressé à mon propre mental : On se détend :))

Actuellement, nous sommes à la troisième semaine de confinement, et j'ai enfin réussi à me mettre à jour sur ce que je dois faire, en me rendant compte que je ne sais absolument pas comment faire pour tout finir à temps. J'ai passé les deux premières semaines à travailler autant que je pouvais. Je sais que cette situation n'est facile pour personne mais malgré les mails reçus qui nous assurent que tout est mis en place pour nous aider je n'ai jamais été autant débordée.

J'ai déjà tellement de retard... Ce qui me rassure c'est que je n'ai pas beaucoup de cours cette année donc moins à rattraper que d'autres. L'autre point positif dans cela est qu'au moins, même si je ne réussis pas mes examens cette année, je sais que le résultat ne sera pas compté comme un échec et que je pourrai passer au rattrapage.

J'ai du retard, c'est sûr et certain. Je sais également que je vais malheureusement rater certains examens et que je vais devoir être plus motivée cet été lors des rattrapages. Je ne peux pas m'empêcher d'en vouloir au rectorat de ne pas avoir de solution pour éviter qu'on redouble.

#### · *Gérer les différentes sphères dans un seul et même espace*

Mère de famille, étudiante et responsable de formation, j'ai eu l'habitude ces dernières années de vivre à 100 à l'heure. Le confinement a été pour moi, lors des premiers jours, l'occasion de ralentir. C'est comme si tout s'était figé. Avec mes enfants et mon mari à la maison, ça m'a d'abord fait beaucoup de bien, dans un temps aussi incertain, de remettre le noyau familial au centre de tout. Puis, très vite, il a fallu s'adapter et faire face aux différentes injonctions, parfois confuses et contradictoires : qu'elles viennent de l'employeur, de l'université ou qu'elles soient relatives à l'école à la maison. Je me suis sentie

noyée, soumise à des pressions extérieures dont l'outil-médiateur commun est cet ordinateur qui, à la fois me relie à mes proches, mais aussi à ces pressions que je tente d'éloigner pour ménager mes ressources. J'ai eu beaucoup de mal à travailler pour l'université et j'ai donc pris beaucoup de retard. A posteriori, je me rends compte que les enseignements que j'ai réussi à suivre sont ceux qui correspondaient le plus au présentiel, ceux qui s'adressent aux étudiants directement par d'autres moyens que des powerpoints commentés de façon impersonnelle.

C'est important pour moi d'avoir une sorte de programme tous les jours, des objectifs quotidiens qui me permettent d'avoir une sorte de routine et de ne pas "m'ennuyer" même si c'est presque inévitable. Bien entendu la tâche est parfois reportée car être entouré de sa famille peut être rapidement dérangeant pour les études, et c'est là où je pense qu'il est important d'avoir chacun son espace de vie privé.

Il est très difficile pour moi de suivre un programme en ce moment. Vivant avec 6 autres personnes dans l'appartement, je ne me sens pas libre lorsqu'il s'agit des moments où je décide d'étudier ou lorsque je veux faire le ménage. Ne pas pouvoir faire ce qu'on avait prévu est très frustrant mais je suis obligée d'apprendre à relativiser et à laisser les choses couler bien que cela m'embête. Je pense à l'avenir, au moment où mon compagnon, notre fils et moi pourrons enfin avoir notre chez nous et cela m'aide à passer à autre chose.

## Ce que nous avons développé comme ressources pour y remédier

### · *Des « routines du confinement »*

La ritualisation des journées a été un élément central pour moi dans cette expérience. Ça a été une façon pour moi de gérer l'inconnu, de maîtriser mon environnement direct et d'anticiper ce qui pouvait l'être. Cela me permet d'avoir une "sécurité" en ayant cette routine, c'est à dire que je ne me pose pas de questions sur l'organisation de ma journée. Elle permet de garder un bon rythme dans nos apprentissages et de ne pas se perdre dans le temps. Par exemple, j'ai décidé de garder le même horaire de cours autant que possible pour ne pas accumuler trop de retard.

Avoir une routine, c'est aussi un moyen anti-stress pour ne pas trop réfléchir et vivre l'instant présent.

### · *Des exercices de méditation*

Sur YouTube, on trouve encore plus de vidéos que d'habitude. En effet, de nombreux sportifs, profs de Yoga prennent le temps d'en poster assez souvent. Ce qui permet de se concentrer sur soi-même et sur sa respiration.

La méditation c'est souvent le dernier truc que j'ai envie de faire quand je suis stressée ! Ma tête surchauffe déjà assez et j'ai rarement envie de m'asseoir et de m'y confronter. Et pourtant, si je ne fais pas face à ce qui bloque, c'est plus difficile de le transformer. Alors, je me force au début. La méditation ça m'aide à entraîner mon mental, à me concentrer uniquement sur mes ressentis : l'air qui entre par les narines, l'air qui ressort, le contact des appuis avec le sol, l'air qui entre, qui ressort... C'est un exercice fastidieux mais qui entraîne la concentration et qui calme le système nerveux. Mais la méditation ce n'est pas qu'être assis. Souvent je danse en conscience, ou je fais des mouvements lents en conscience (comme le Qi-Kong), je reviens à moi, je ressens mon corps... ou alors je fais des visualisations qui elles permettent d'embarquer mon esprit dans un imaginaire apaisant.

#### · *Maintenir les liens avec ceux que nous aimons*

Nous pouvons utiliser ce temps de réunion ou séparation familiale pour renouer des liens défaits ou renforcer ceux déjà présents. Ce sont des moments difficiles et à la fois privilégiés pour un certain rapprochement familial.

J'ai passé et je passe beaucoup de temps au téléphone ou en appel collectif avec mes amis. Que ce soit pour faire une activité ou simplement se tenir compagnie, nous passons des heures ensemble. Cela a permis à moi et mon groupe de resserrer nos liens, de partager des choses insolites ou banales et de se sentir au sein d'une seconde famille. Mine de rien, cela nous permet de garder le moral et de ne pas se sentir seul.

C'est là où l'on voit aussi l'utilité des réseaux sociaux et autres technologies informatiques qui permettent réellement de maintenir un lien à distance. Ayant de la famille en Espagne, il est vraiment important pour moi d'avoir des nouvelles quotidiennes de mes proches via Whatsapp.

Maintenir et reconstruire les liens que nous avons laissé de côté avec nos amis dans une vie "avant confinement" stressante et parfois égoïste. Mais également faire des tris.

Savoir que nous ne sommes pas seul dans cette situation est assez rassurant et on peut se rassurer entre nous.

#### · *S'accorder du temps !*

En effet, il est important de penser à soi, de faire une pause et de se prendre un moment pour nous ! On pourrait dire un petit plaisir, prendre le temps de regarder une série, cuisiner, ranger, lire ou encore plein d'autres idées.

Pour moi, s'accorder du temps, c'est s'occuper de soi. S'occuper de soi, c'est comme s'occuper d'un enfant, c'est être complètement présent, pas avec une partie de notre esprit qui est sur son téléphone en même temps, c'est être pleinement présente à soi. Se faire un auto-massage, aller se balader seule en Nature, se dire des mots doux, se laisser vivre sans pression, sans injonction, sans jugement de soi-même, juste s'accueillir. Se regarder dans le miroir et se dire qu'on est 100% Ok comme on est. Se faire un petit thé chaud, savourer sa pâtisserie préférée. S'accorder du temps, c'est se reconnaître comme un être important.

S'accorder du temps est pour moi un point essentiel. En effet, sans cela, je crois que ma santé mentale ne serait pas au top. Je ressens une assez forte angoisse à cause des délais des travaux à rendre, et au début du confinement, si je ne travaillais pas, j'avais l'impression de perdre du temps précieux. Puis, j'ai compris que les moments de repos et d'activités personnelles étaient tout autant précieux que le temps de travail. Ils participent au maintien d'un bon équilibre mental, réduisent le stress et aident à mieux vivre la situation.

Je me rends compte que sans repos et sans profiter aussi de prendre soin de soi et de passer du temps avec sa famille ce n'est pas possible de bien travailler, d'être productive et de rester concentrée.

S'accorder du temps... mais nous n'avons plus que ça... du temps... ça me rend tellement triste...

#### · *Travailler à plusieurs*

En effet, collaborer et communiquer entre nous nous aide. On peut échanger nos différents points de vue et s'apporter une aide mutuelle. Sans l'aide de mes collègues, je pense que j'aurais accumulé encore plus de retard que celui que j'ai déjà.

#### · *Considérer cette situation comme une situation d'apprentissage sur soi*

Cette situation m'a appris une chose sur moi, c'est que je ne peux pas toujours être capable de tout réussir. Même si je pensais que la situation ne me déstabilisait pas, j'ai finalement remarqué qu'elle changeait en fait beaucoup de choses. J'ai donc découvert des limites que je ne connaissais pas, et je suis heureuse de pouvoir les discerner maintenant. Au début j'étais très déçue de voir que je ne pouvais pas gérer la situation aussi bien que je le voulais, puis j'ai réalisé que c'était normal d'avoir des difficultés. Après avoir compris ça, j'ai arrêté de chercher la perfection dans tout ce je faisais et j'ai commencé à mieux valoriser ce que j'avais déjà réussi à faire.

Ce confinement m'a appris d'aborder les choses avec beaucoup plus de sérénité. J'ai aussi compris que nous ne pouvons pas contrôler tout dans la vie et que ce n'est PAS grave, il faut juste l'accepter et rebondir sur ses pattes afin de continuer son chemin vers son objectif.

Cela m'a permis aussi de faire une vraie pause et de me reposer.

Durant ce confinement, je me suis retrouvée confrontée à moi-même. Cela m'a appris à tenter de comprendre ce que je vis, à prendre le temps de l'écouter et de le ressentir, à lui donner forme par les mots et à l'accepter plutôt que de l'ignorer ou de le subir dans le silence. Parfois, il m'arrive de me sentir contrariée sans raison apparente et ma concentration se dissipe. Je commence alors à m'en vouloir de ne pas être aussi productive que souhaité et ça me contrarie encore plus. Et si, au lieu de s'acharner à travailler ou de se distraire pour éviter de réfléchir, on se posait un petit moment pour s'écouter soi-même ? On a beaucoup plus de choses à se dire qu'on ne le croit.

## Conclusion

Nous espérons que nos partages pourront vous inspirer, questionner, aider dans votre propre gestion et cheminement dans cette aventure humaine si particulière.

Dans des moments comme celui que nous vivons aujourd'hui, se sentir soutenu(e), se sentir entouré(e), peut donner du courage. Aussi, à travers cette lettre, nous vous envoyons notre soutien et nos pensées.

Malvine, Morgane, Clémentine, Sarah, Nuria, Céline, Delia, Tania, Delia C., Ivana, Julia, Carole, Leila, Sophie